



Line 26 år

I mange år har jeg dagligt været ulidelig træt, haft mærkelige nive fornemmelser i mine æggestokke, haft kvalme, haft meget uren hud, døjet med depressioner og stress, har taget på og har generelt haft det dårligt. I det daglige hed det sig, at jeg var doven. I mange år har jeg fået at vide, at jeg bare skulle tage mig sammen, jeg fejlede jo ingenting, så der var ingen grund til at ligge og sove den halve dag. Det har været enormt frustrerende ikke at vide, hvad der gjorde at jeg havde det sådan, samt ikke at møde forståelse for, at det ikke handlede om min holdning til hverdagen, men et reelt fysisk problem.

Da jeg i august 2011 fik konstateret PCOS vidste jeg intet om sygdommen, og da slet ingenting om hvor vigtigt kost er for netop denne sygdom. Jeg fik søgt på nettet, og fandt en masse information om hvordan man skal spise når man har PCOS, men kampen virkede uoverskuelig og lang. Det at få konstateret PCOS giver mange bekymringer, specielt i starten, og det kræver store ændringer i ens livsstil. Det kan virke uoverkommeligt, både at skulle håndtere de livsstilsændringer, men også at skulle forholde sig til sig selv som en kvinde med en hormonforstyrrelse. Midt i alle frustrationerne var det også en lettelse at få en forklaring på alle mine symptomer.

Kostomlægningen er en proces, og det er bestemt ikke noget man lærer fra den ene dag til den anden, og der dukker hele tiden nye spørgsmål op, som "hvad erstatter man hvedemel med?" eller "kan man overhovedet få lækker mad uden hurtige kulhydrater?". Jeg fandt hurtigt ud af, at hvis jeg skulle vinde denne kamp, skulle jeg have noget støtte, i form af en diætist. Jeg var meget kritisk, da jeg skulle vælge diætist, for jeg ville være helt sikker på, at dem der skulle hjælpe mig vidste hvad de snakkede om. Jeg fik søgt på nettet og fandt netslank.dk.

Netslank er net baseret, hvilket passer rigtig godt ind i mit liv, da jeg har en meget varieret dagligdag. Jeg startede med at købe en "pco-pakke" hvor man starter med en vejledning på en time og efterfølgende har opfølgninger. I løbet af den time får man forklaret hvordan PCOS påvirker kroppen, og hvordan maden påvirker kroppen. Jeg oplevede at der ikke fandtes dumme spørgsmål, jeg fik svar på alle mine spørgsmål endda med uddybende forklaringer. I samarbejde laver man en kostplan. På netslank kan man dagligt gå ind og taste hvad man spiser, og tydeligt se hvordan energifordelingen er på indtag. Det er en kæmpe hjælp, når man skal lære at spise PCOS venligt. Jeg har været i gang i 3 måneder og jeg har tabt 10 kg, og ikke nok med det, så har jeg det super godt. De fleste af mine symptomer er helt forsvundet, og kommer kun tilbage når jeg ikke spiser rigtigt. Jeg mangler stadig at tabe 20 kg, men vejen virker lidt kortere, når man har en god støtte.

Line